

MĘŻCZYŹNI NA BADANIA

written by Monika Zając



Jak bardzo ważna jest profilaktyka oraz zdrowy tryb życia – mężczyźni – przekonywała Katarzyna Soból-Ochalik oraz Piotr Błaszczewicz.

Katarzyna Soból-Ochalik, która na co dzień pracuje, jako pielęgniarka na oddziale onkologicznym w tarnobrzeskim szpitalu oraz Piotr Błaszczewicz, prezes Ogólnokrajowego Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Przewlekłą Białaczkę Szpikową – uczestniczą w kampanii „Zrób C.O.Ś. dla zdrowia” przygotowanej przez Ministerstwo Zdrowia.

Głównym celem projektu jest przekonanie odbiorców do prowadzenia zdrowego trybu życia. – Profilaktyka jest najważniejsza, podobnie jak zdrowy tryb życia. Powinniśmy poświęcić więcej czasu dla siebie i dla swojego zdrowia. 15-20 minut aktywności ruchowej jest bardzo ważne dla naszego organizmu, podobnie dieta bogata w owoce i warzywa – przekonuje Katarzyna Soból-Ochalik.

Kampania opiera się na wezwaniu do działania – „Zrób C.O.Ś. dla zdrowia” i to C.O.Ś. jest skrótem, który zawiera trzy dziedziny życia, w których powinniśmy wprowadzić zmiany. C- codzienna aktywność, O – okresowe badania profilaktyczne, Ś – świadomie odżywianie.

W ramach naszej kampanii prowadzimy warsztaty i pogadanki, głównie z myślą o mężczyznach. Panowie, niestety często nie myślą o swoim zdrowiu, nie dbają o siebie, dlatego podczas takich spotkań zachęcamy mężczyzn do korzystania z dostępnych badań profilaktycznych, informujemy na co zwrócić uwagę i gdzie się zgłosić, kiedy zachodzi np. podejrzenie nowotworu, czy innej poważnej choroby – mówi Piotr Błaszczewicz.

Jak podkreśla Katarzyna Soból-Ochalik, która na co dzień pracuje z osobami chorymi onkologicznie – rak, czy inne poważne schorzenie wyraca życie pacjenta oraz jego rodziny do góry nogami. Zmienia wszystko, dlatego tak bardzo potrzebna jest zmiana świadomości myślenia i „zaprogramowanie się” na zdrowy, aktywny tryb życia.

Promujący kampanię „Zrób C.O.Ś. dla zdrowia” wzięli udział w spotkaniu zorganizowanym dla seniorów w Sokolnikach. Przekonywali panów oraz wszystkich uczestników spotkania do dbania o siebie i swoje zdrowie. Kolejne spotkania planowane są na terenie Tarnobrzega i powiatu tarnobrzeskiego.

Więcej o kampanii:

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/zrob-c-o-s-dla-zdrowia-2/>

